UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR KETERAMPILAN GERAK DASAR ANAK MELALUI PENDEKATAN BERMAIN

Yosef Jawa Jumat
Guru SD Inpres Waiwadan Adonara Barat NTT
Email: Yosefjawajumat07@gmail.com

Abstrak: Latar belakang dilakukannya penelitian ini adalah bahwa pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Inpres Waiwadan khususnya pada materi Lompat Jauh masih jauh dari harapan, hal ini dibuktikan melalui Hasil belajar lompat jauh siswa saat ini yang masih belum memenuhi KKM. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan bermain lompat tali pada siswa kelas IV SD Inpres Waiwadan Kecamatan Adonara Barat Kabupaten Flores Timur Tahun 2018/2019.Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Inpres Waiwadan Kecamatan Adonara Barat Kabupaten Flores Timur dengan jumlah total 20 orang terdiri atas 11 siwa laki-laki dan 9 siswa perempuan. Instrumen yang digunakan yaitu tes unjuk kerja lompat jauh. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil lompat jauh melalui bermain lompat tali pada siswa kelas IV SD Inpres Waiwadan Kecamatan Adonara Barat Kabupaten Flores Timur Tahun 2018/2019 ditandai dengan peningkatan rata-rata nilai ulangan harian siswa. rata-rata nilai ulangan harian siswa pada kegiatan pratindakan sebesar 72,65 dengan persentase ketuntasan sebesar 65%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan rata-rata nilai ulangan harian siswa pada siklus I yaitu sebesar 79,45 dan persentase ketuntasan sebesar 85%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II rata-rata nilai ulangan harian lompat jauh siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 81,45 dengan persentase ketuntasan sebesar 90%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran lompat jauh menggunakan pendekatan bermain lompat tali berlangsung dinamis dan menyenangkan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan teknik lompat jauh dan saling diskusi dengan teman. Seluruh aspek penilaian dikuasai peserta didik. Kemampuan lompat jauh peserta didik meningkat ditandai dengan seluruh peserta didik tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 75.

Kata kunci: Hasil Belajar, Gerak Dasar Anak, Pendekatan Bermain

Abstract: The background of this research is that the implementation of Physical Education, Sports and Health learning at SD Inpres Waiwadan, especially in the Long Jump material, is still far from expectations, this is evidenced by the results of students' long jump learning at this time who still do not meet the KKM. This study aims to describe the process of improving long jump learning outcomes through the jumping rope approach to fourth grade students of SD Inpres Waiwadan, West Adonara Subdistrict, East Flores Regency in 2018/2019. This research is a classroom action research. The subjects in this study were fourth grade students of SD Inpres Waiwadan, West Adonara District, East Flores Regency with a total of 20 people consisting of 11 male students and 9 female students. The instrument used was the long jump performance test. The data analysis technique used in this research is descriptive qualitative and quantitative. Based on the results of the study, it can be concluded that the increase in long jump results through playing rope jumping in the fourth grade students of SD Inpres Waiwadan, West Adonara District, East Flores Regency in 2018/2019 was marked by an increase in the average score of students' daily tests. The average score of students' daily tests in pre-action activities was 72.65 with a completeness percentage of 65%. This condition experienced an increase in the average score of students' daily tests in the first cycle, which was 79.45 and the percentage of completeness was 85%. However, this increase has not yet reached the target previously set. Then after continuing to cycle II the average score of the students' daily long jump tests again increased by 81.45 with a completeness percentage of 90%. This shows that the targets that have been previously set have been achieved so that the research was stopped in cycle II. The long jump learning process using the jumping rope approach is dynamic and fun. Students actively carry out tasks and observe long jump technique movements and discuss mutual discussions with friends. All aspects of the assessment are controlled by students. The long jump ability of students increases marked by all students completing the KKM (Minimum Completion Criteria), namely 75.

Keywords: Learning Outcomes, Basic Movement of Children, Play Approach

Latar Belakang Masalah

Hasil pembelajaran penjasorkes khususnya atletik pada materi lompat jauh di SD Inpres Waiwadan, Kecamatan Adonara Barat, Kabupaten Flores Timur masih rendah hal tersebut bisa dilihat dari hasil evaluasi pada Penilaian Ulangan Harian sebelum siklus di mana dari 20 siswa hanya 65% yang memperoleh nilai tuntas atau hanya 13 siswa dari 20 siswa yang ada (Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran). Hasil yang rendah tersebut dikarenakan rendahnya motivasi belajar khususnya pembelajaran lompat jauh. Motivasi ini sangat penting artinya bagi para siswa karena kegiatan yang sudah dirasa tidak menarik untuk dilakukan tanpa adanya pemberian motivasi dari guru Penjasorkes mustahil para siswa akan dapat melakukan dengan sungguh-sungguh karena lompat jauh ini kegiatan yang monoton dan gerak yang itu-itu saja, sehingga dibutuhkan motivasi yang tinggi dari guru itu sendiri. Di samping rendahnya motivasi juga adanya beberapa fasilitas yang masih sangat kurang seperti media untuk pembelajaran lompat jauh, yang pada umumnya fasilitas ini dikalahkan dengan peralatan yang lain guna menunjang materi akademis, sehingga media belajar bagi siswa yang diperuntukkan untuk menunjang kegiatan olahraga sangat kurang bahkan terkesan seadanya.

Permasalahan yang ada ditambah dengan kurangnya metode pembelajaran yang disampaikan guru terhadap murid, sehingga murid menjadi bosan untuk melakukan apa yang diinstruksikan dari guru itu sendiri. Akibat dari permasalahan yang ada mengakibatkan nilai yang dicapai oleh para siswa rendah atau tidak tuntas menurut batas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu untuk lompat jauh 75.

Untuk mendorong agar siswa memperoleh nilai yang baik perlu ada pembenahan terhadap proses pembelajaran yaitu dengan diadakannya remidi/perbaikan. Proses pembelajaran yang diharapkan untuk meningkatkan nilai hasil belajar siswa perlu pemberian motivasi terhadap siswa. Motivasi ini penting agar siswa mau melakukan kegiatan pembelajaran dengan semangat tanpa ada beban sehingga siswa akan dengan senang hati mengikuti proses belajar pada kegiatan lompat jauh sebagaimana kegiatan yang lain.

Memberikan motivasi terhadap siswa tidak cukup hanya dengan dorongan semangat tanpa pembenahan sarana dan prasarana yang dibutuhkan oleh guru dan siswa di dalam pelaksanaan pembelajaran. Peningkatan kapasitas guru di dalam mengajar juga sangat penting, karena guru harus memberikan inovasi tersendiri terhadap pembelajaran lompat jauh yang semula tidak disukai oleh siswanya agar siswa menjadi mau dan mampu mengikuti instruksi yang diberikan oleh guru dengan senang hati sehingga diharapkan hasil belajar akan meningkat sebagaimana yang diharapkan.

Berdasarkan observasi peneliti, siswa kurang menyukai olahraga atletik karena dianggap menjenuhkan dan tidak ada unsur permainan, siswa lebih menyukai olahraga yang ada unsur permainan seperti bolavoli, sepakbola, ataupun kasti. Peningkatan kapasitas guru terhadap pembelajaran lompat jauh harus selalu diasah dengan cara guru banyak menimba ilmu tentang pembelajaran yang akan disampaikan kepada siswanya. Gerakan lompat jauh dari dulu hingga sekarang masih monoton sehingga perlu dikembangkan dengan proses bermain sebagaimana olahraga permainan, sehingga siswa akan merasa senang dan tidak jenuh, lompat jauh tidak hanya disajikan dengan cara yang sama dan berulang-ulang tanpa ada sentuhan permainan yang mampu membuat siswa tertarik terhadap gerakan lompat jauh.

Salah satu metode pembelajaran yang diterapkan yaitu bermain lompat tali. Menurut Bayu Surya (2010: 3) lompat tali dikenal dengan istilah *rope skipping*. *Skipping* adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya. Menurut Chrissie Gallagher (2006: 99) lompat tali atau *skipping* adalah suatu bentuk latihan CV (*Cardio Vaskuler*) yang sangat baik karena dapat menjadikan sebuah latihan yang sangat berat dan dapat meningkatkan daya tahan dan kecepatan. Diharapkan dengan bermain lompat tali *power* otot tungkai siswa meningkat.

Atas dasar permasalahan tersebut di atas penulis ingin meneliti "Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Tali pada Siswa Kelas IV SD Inpres Waiwadan Kecamatan Adonara Barat Kabupaten Flores Timur"

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis mebuat rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut "Apakah melalui pendekatan bermain lompat tali dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa Kelas IV SD Inpres Waiwadan Kecamatan Adonara Barat Kabupaten Flores Timur?"

Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum
   Adapun tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bermain lompat tali terhadap peningkatan hasil lompat jauh Siswa Kelas IV SD Inpres Waiwadan Kecamatan Adonara Barat Kabupaten Flores Timur.
2. Tujuan Khusus
   Sementara tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana

perkembangan hasil belajar lompat jauh denngan pendekatan bermain lompat tali pada siswa Kelas IV SD Inpres Waiwadan Kecamatan Adonara Barat Kabupaten Flores Timur.

Kajian Literartur

1. Pembelajaran Lompat Tali

Olahraga lompat tali merupakan olahraga yang mengunakan seutas tali untuk melakukan lompatan. Menurut Bayu Surya (2010: 3) lompat tali dikenal dengan istilah *rope skipping*. Lompat tali adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya. Menurut Chrissie Gallagher (2006: 99) lompat tali atau *skipping* adalah suatu bentuk latihan CV (*Cardio Vaskuler*) yang sangat baik karena dapat menjadikan sebuah latihan yang sangat berat dan dapat meningkatkan daya tahan dan kecepatan.

Menurut Muhamad Muhyi Faruq (2009: 23) sasaran atau tujuan lompat tali adalah: (1) mengembangkan daya tahan, (2) mengembangkan kekuatan kaki dan lengan, (3) mengembangkan kekuatan kardiovaskuler, (4) membantu memahami ritme gerakan melalui aktivitas ini, (5) membantu kordinasi gerakan tangan dan kaki, (6) mengembangkan keseimbangan tubuh. Pendapat senada juga disampaikan oleh Soetoto Pontjopoetro (2002: 4.21-4.24) menyatakan bahwa tujuan lompat tali adalah: (1) melatih keterampilan melompat dan meloncat, (2) melatih koordinasi antara kedua tangan dan kaki, (3) melatih otot tungkai agar dapat hasil lompatan yang baik.

2. Lompat Jauh

Atletik adalah cabang olah raga yang paling tua dan merupakan induk dari semua cabang olah raga yang gerakannya merupakan ragam dan pola gerak dasar hidup manusia (Eddy Purnomo 2007: 3). Gerakan-gerakan dalam atletik adalah gerakan yang dilakukan manusia sehari-hari. Atletik diartikan sebagaiaktivitas jasmani atau latihan fisik, berisi gerakan-gerakan alamiah dasar atau wajar seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Karena atletik merupakan gerakan yang dilakukan manusia sehari-hari, maka dalam hidupnya manusia tentu pernah melakukan gerakan lari, jalan, lompat dan lempar. Olahraga atletik telah dikenal sejak lama diberbagai bangsa, kemudian berkembang dengan kondisi serta peningkatan dalam sarana, teknik dan gaya.

Atletik merupakan olahraga yang diajarkan di sekolah-sekolah, salah satu cabang atletik yang diajarkan adalah lompat jauh. Lompat jauh adalah keterampilan gerak dari satu tempat ke tempat lain dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin. Untuk itu diperlukan penguasaan teknik lompatan, serta mematuhi peraturan guna mencapai hasil dalam lompat jauh. Ada 4 (empat) teknik lompatan yang merupakan rangkaian gerakan yang terdiri dari: teknik awalan, teknik tolakan, teknik sikap badan di udara dan teknik sikap waktu mendarat.

Menurut Murniasari (2008: 29) unsur-unsur pokok lompat jauh yang meliputi awalan, tolakan, tumpuan, dan mendarat adalah merupakan aktivitas gerakan yang merupakan satu kesatuan gerakan yang berurutan dan tidak terputus-putus dalam pelaksanaannya. Gerakan lompat jauh dijelaskan sebagai berikut:

a. Awalan

Awalan pada lompat jauh pada dasarnya adalah suatu usaha untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum kaki mencapai balok tumpuan. Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan disebut dengan kecepatan horizontal yang digabungkan dengan kecepatan vertikal pada waktu melakukan tolakan yang menghasilkan tolakan ke atas ke depan padalompat jauh. Tujuan awalan sebelum melompat adalah untuk meningkatkan percepatan mendatar secara maksimum tanpa menimbulkan hambatan saat menolak.

Dalam lompat jauh awalan merupakan hal yang sangat mendasar yaitu untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan. Awalan harus dilakukan secepat-cepatnya serta jangan mengubah langkah saat akan melakukan tolakan (menolak). Gerakan awalan dilakukan dengan konsentrasi yang baik dan rilek agar gerakan selanjutnya yaitu menumpu pada papan tolak tidak menimbulkan keraguraguan. Tidak seluruh jarak awalan digunakan untuk membentuk momentum, tetapi empat langkah terakhir dipakai untuk mempertahankan kecepatan yang telah dicapai sambil memusatkan perhatian pada tolakan tungkai dan balok tumpu. Meskipun kecepatan awalan sangat penting dalam lompat jauh, tetapi tidak 100% tenaga digunakan untuk mempercepat awalan. Tenaga yang penuh dan ketepatan tumpuan pada balok tumpu (Murniasari, 2008: 30).

Untuk mendapatkan jarak awalan yang tepat, agar dipilih jarak awalan yang sesuai dengan jalan mencoba berulang-ulang. Tujuannya agar sewaktu melakukan awalan sambil menuju ke papan tolak tidak terjadi kesalahan yang mendasar. Pada umumnya awalan yang digunakan

yaitu pada lintasan yang berukuran 30 meter – 40 meter (Eddy Purnomo 2007: 84). Awalan lompat jauh harus di jalankan dengan lancar dan dengan kecepatan tinggi, tanpa adanya gangguan dengan mengubah langkah baik diperkecil maupundiperbesar saat jarak lompat tinggal 3-4 meter sebelum bertumpu harus berkonsentrasi untuk melakukan tolakan yang kuat dan jangan mengurangi kecepatan.

b. Tumpuan

Tumpuan merupakan gerakan perpindahan yang sangat cepat antara lari awalan dengan gerakan melayang di udara. Dalam hal ini terjadi perubahan atau perpindahan gerakan mendatar atau horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat (Murniasari, 2008: 30). Gerakan tolakan harus dilakukan dengan tungkai yang kuat agar tercapai tinggi lompatan yang cukup, tanpa kehilangan kecepatan maju. Dari kecepatan laju yang penuh pelompat harus mengerahkan gerakannya dari balok tolakan ke atas dengan sudut yang terbaik yaitu 45 derajat. Untuk memperoleh tinggi lompatan yang cukup tanpa mengorbankan kecepatan, maka sudut badan pada waktu menumpu tidak tidak terlalu condong ke depan seperti pada waktu lari cepat, juga tidak menengadah pada saat menolak pada lompat jauh karena ini akan menghambat jauhnya lompatan. Hal-hal yang perlu dilakukan pada waktu melakukan tolakan adalah: (1) Hindarkan dorongan dengan cara memperpendek langkah waktu awalan. (2) Usahakan untuk menekankan gerak pada tungkai dan sesuaikan panjangnya.

c. Sikap Badan di Udara

Gerakan sikap badan di udara dalam lompat jauh sangat erat hubungannya dengan kecepatan awalan maupun kekuatan tungkai yang digunakan sebagai kaki tolak. Yang penting pada saat badan di udara bukan cara melayangnya yang diutamakan, tetapi terpeliharanya keseimbangan badan dan mengusahakan melayang di udara selama mungkin serta menyiapkan letak tungkai dalam posisi yang menguntungkan pada waktu mendarat, agar persiapan gerakan mendarat

dapat dilakukan dengan baik. Ketika akan mendarat, kedua lengan dibawa ke depan disertai lutut ditekuk berat badan dibawa ke depan.

d. Mendarat

Mendarat merupakan serangkaian gerakan terakhir dari lompat jauh. Pada waktu mendarat kedua tungkai dibawa ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas badan dibungkukkan ke depan, kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan dibawa ke depan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala agak menunduk dan kedua tangan lurus ke depan. Titik berat badan akan dapat melampaui titik pendaratan kaki di bak pasir apabila kedua kaki tidak tegang atau kaku, melainkan lemas dan lentur Diusahakan agar jangan sampai badan jatuh atau tangan jatuh ke belakang karena akan merugikan pelompat sendiri.

3. Gambaran Umum Penelitian

Menurut model Kemmis dan Mc Taggart dalam Mulyoto (2000: 10) pelaksanaan penelitian Tindakan kelas (PTK) mencakup empat langkah yaitu: (a) Merumuskan masalah dan merencanakan tindakan, (b) Melaksanakan tindakan dan pengamatan atau *monitoring*, (c) Refleksi hasil pengamatan, (d) Perubahan atau revisi perencanaan untuk pengembangan selanjutnya. Keempat langkah tersebut membentuk siklus yang dilakukan secara berulang sesuai dengan tingkat keberhasilan penanganan masalah yang telah dipilih untuk diatasi. Perkembangan kompleksitas, ruang lingkup dan intensitas PTK dapat berkembang sedemikian rupa sehingga siklus demi siklus berulang sampai masalah terpecahkan dengan memuaskan. Tidak jarang pemecahan suatu masalah menuntun peneliti ke permasalahan lainnya yang masih erat terkait atau memunculkan masalah baru. Jangka waktu suatu siklus beserta langkah-langkahnya sangat tergantung pada

konteks dan sering permasalahan didapat dalam bilangan hari, minggu atau bahkan semester bahkan tahun. Secara keseluruhan rancangan penelitian ini sebagai berikut:

a. Identifikasi Masalah

Kegiatan ini dilakukan dalam rangka menggali semua permasalahan yang dihadapi oleh guru penjasorkes dan peserta didik khususnya kelas IV sebanyak 20 siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh. Masalah-masalah tersebut adalah apa yang benar-benar dihadapi oleh guru maupun peserta didik. Penggalian masalah dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Inpres Waiwadan Kecamatan Adonara Kabupaten Flores Timur dilakukan melalui beberapa sumber yaitu: Para guru Penjasorkes, Standar Isi Kurikulum Tingkat Satuan

Pendidikan SD Inpres Waiwadan Kecamatan Adonara Kabupaten Flores Timur dan beberapa peserta didik kelas IV SD Inpres Waiwadan Kecamatan Adonara Kabupaten Flores Ti mur.

Penggalian masalah dilakukan dengan berdiskusi ataupun *sharing* gagasan yang dilakukan dengan guru. Dalam diskusi dan *sharing* gagasan didapat adanya kendala atau belum mantapnya keyakinan untuk melaksanakan gagasan-gagasan baru dalam proses pembelajaran, agar sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan.

b. Menetapkan Masalah

Berdasar identifikasi masalah yang dapat dijaring melalui diskusi atau *sharing* gagasan, peneliti menetapkan masalah yang diangkat dalam PTK, sebagaimana telah dikemukakan dalam bab I laporan ini adalah rendahnya hasil nilai lompat jauh. Pemilihan masalah terfokus pada pendekatan bermain pada pembelajaran lompat jauh dan hubungannya dengan hasil belajar.

c. Perencanaan Tindakan

Pada tahap perencanaan tindakan ini, seperti halnya dalam mengidentifikasi masalah, peneliti menggali alternatif tindakan yang mungkin dapat dilakukan terhadap masalah yang dihadapi. Cara yang dilakukan yaitu dengan melakukan *sharing ideas* dengan rekan sejawat guru penjaskesorkes, sehingga tercatat sejumlah alternatif tindakan. Tahap berikutnya adalah menetapkan pilihan tindakan dari beberapa alternatif yang telah diidentifikasi. Dalam menetapkan tindakan di samping berdasar pada teori yang relevan juga berdasarkan pendapat rekan sejawat guru penjasorkes.

d. Pelaksanaan Tindakan

Keseluruhan tindakan yang dilakukan dalam PTK ini ditujukan untuk mengadakan perbaikan dalam pembelajaran lompat jauh. Untuk itu peneliti menetapkan beberapa jenis tindakan yang realisasinya diwujudkan dalam dua siklus. Siklus pertama dan kedua dengan cara bermain menggunakan tali karet.

e. Pengamatan

Pada saat peneliti melakukan pelaksanaan proses pembelajaran seperti yang telah direncanakan, dan dibantu oleh 2 orang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sebagai kolaborator mengadakan pemantauan jalannya proses pembelajaran dengan duduk di samping lapangan. Kolaborator mencatat hal-hal yang penting yang terjadi selama proses dan setelah proses pembelajaran berlangsung menggunakan lembar instrumen yang telah disediakan. Setelah proses pembelajaran selesai peneliti dan kolaborator mengadakan pertemuan untuk mengadakan diskusi membahas kegiatan yang baru saja berlangsung.

Dalam pertemuan ini dievaluasi kelemahan dan kelebihan jalannya pembelajaran. Pada tahap ini peneliti dan kolaborator saling bertukar pikiran, memberi masukan untuk perbaikan tindakan berikutnya.

f. Refleksi

Hasil evaluasi dari pelaksanaan tindakan, dianalisis untuk menentukan langkah-langkah perbaikan. Langkah ketiga hingga keenam dalam penelitian ini yaitu: Perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengamatan dan refleksi yang membentuk suatu siklus berlangsung dua kali dalam PTK ini.

Metodologi Penelitian

Rincian Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang meliputi perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengamatan dan refleksi akan diuraikan sesuai dengan siklusnya masing-masing. Pendiskripsian dimaksudkan agar dapat diperoleh gambaran yang jelas dan menyeluruh tentang pelaksanaan PTK ini. Seperti telah diuraikan dalam penelitian ini terdapat dua siklus yang rincian penjelasannya adalah sebagai berikut:

1. Siklus 1
   a. Perencanaan siklus 1
      1) Melakukan identifikasi masalah dengan kolaborator, dalam hal ini diadakan *sharing ideas* tentang penelitian tindakan kelas. Langkah ini diambil untuk membicarakan tentang rendahnya hasil belajar lompat jauh pada tes akhir semester I tahun 2018/2019 dari kelas IV sebagai subjek penelitian dan juga untuk mengambil langkah-langkah guna mengatasi hal tersebut. Pada *sharing* ideas ini juga dibahas tentang tujuan, langkah-langkah pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain dan bagaimana cara pelaksanaannya.
      2) *Sharing ideas* tentang pelaksanaan pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain dengan media lompat tali karet dalam proses pembelajaran.
      3) *Sharing ideas* tentang pendekatan pembelajaran yang akan digunakan. Dalam kegiatan ini dibahas langkah

yang akan dilaksanakan pada proses pembelajaran dan menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.

4) Merumuskan tindakan solusi
   1. Merencakan pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain lompat tali.
   2. Menyiapkan alat yang akan digunakan berupa tali karet.

b. Pelaksanaan tindakan siklus I
Peneliti melakukan proses pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain dengan media tali dengan skenario pembelajaran sesuai dengan pembelajaran dilaksanakan dengan alokasi waktu 2 kali pertemuan.

c. Pengamatan
Melaksanakan kegiatan pengamatan berupa: pengamatan yang dilakukan kolaborator terhadap proses pembelajaran setiap kemajuan yang terjadi baik pada peserta didik maupun suasana kelas dicatat.

d. Refleksi
Melaksanakan kegiatan refleksi dengan membandingkan data hasil belajar dan data aktivitas siswa dalam pembelajaran dilihat dari hasil kondisi awal dengan data hasil belajar dan data aktivitas peserta didik dalam pembelajaran siklus I.

2. Siklus II
   a. Perencanaan Tindakan Siklus II
      1) Melakukan *sharing ideas* hasil refleksi siklus I dengan kolaborator untuk merumuskan tindakan solusinya.
      2) Merumuskan tindakan solusi sesuai hasil refleksi siklus I berupa materi dan langkah-langkah pembelajaran yang akan dilaksanakan. Dalam kegiatan ini dibahas materi pembelajaran lompat jauh dengan media tali karet gelang dan menyusun strategi sesuai dengan RPP.

   b. Pelaksanaan Tindakan Siklus II
   Melaksanakan proses pembelajaran lompat jauh dengan media tali karet gelang dengan skenario kegiatan sesuai dengan RPP. Pembelajaran dilaksanakan dengan alokasi waktu 2 kali pertemuan.

   c. Pengamatan
   Melaksanakan kegiatan pengamatan berupa: pengamatan yang dilakukan kolaborator terhadap proses pembelajaran setiap kemajuan yang terjadi baik pada peserta didik maupun suasana kelas dicatat.

   d. Refleksi
   Melaksanakan kegiatan refleksi dengan membandingkan data hasil belajar dan data aktivitas siswa dalam pembelajaran dilihat dari hasil kondisi awal dengan data hasil belajar dan data aktivitas peserta didik dalam pembelajaran siklus II.

Diskripsi Per Siklus

1. Pra Siklus

Sebelum melakukan dan menyelesaikan 2 siklus penelitian, hasil belajar dan aktifitas belajar adalah:

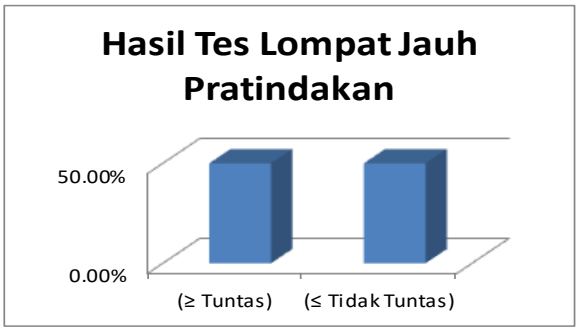
Nilai Ulangan harian sebelum siklus

Jumlah Nilai	1.462
Nilai Rata-rata	73,10
Siswa yang mencapai KKM (≥ 75)	10 Orang
Siswa yang belum mencapai KKM (≤ 75)	10 Orang
Presentase pencapaian KKM	50%
Presentase ketidaktercapaian KKM	50%

Tabel keaktifan Pra Siklus

No	Aspek Keaktifan Siswa				
	Antusias	Sungguh-sungguh	Aktif	Memperhatikan penjelasan guru	Gembira
1	12	13	12	14	11
Jumlah dalam %	60	65	60	70	55
Rata-rata	62%				

Hasil tes lompat jauh Siswa Kelas IV SD Inpres Waiwadan Kecamatan Adonara Barat Kabupaten Flores Timur pada kegiatan pra tindakan disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar *Diagram Batang Lompat Jauh Siswa pada Kegiatan Pratindakan.*

Berdasarkan hasil tes pratindakan diperoleh nilai rata-rata sebesar 73,10. Jumlah siswa yang mencapai KKM sebanyak 10 siswa (50%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 23 siswa (50%). Dari tes pratindakan yang dilakukan diketahui bahwa ada beberapa siswa yang tidak mampu untuk melakukan lompat jauh dengan benar baik dari awalan, tumpuan, saat melayang, dan mendarat.

Berdasarkan data yang diperoleh dari tes pratindakan, peneliti, dan guru bermaksud untuk memperbaiki dan meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh.

2. Siklus I

Setelah melakukan observasi dan penilaian pada siklus I peneliti bersama rekan guru yang bertindak sebagai kolaborator yang melakukan pengamatan, melakukan diskusi dan refleksi, maka didapat hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Tes Lompat Jauh Siklus I

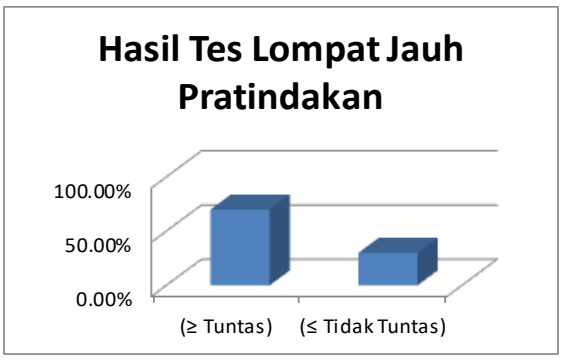
a. Nilai Ulangan harian siklus I

Jumlah Nilai	1.530
Nilai Rata-rata	76,50
Siswa yang mencapai KKM (≥ 75)	14 Orang
Siswa yang belum mencapai KKM (≤ 75)	6 Orang
Presentase pencapaian KKM	70%
Presentase ketidaktercapaian KKM	30%

Tabel keaktifan Siklus I

No	Aspek Keaktifan Siswa				
	Antusias	Sungguh-sungguh	Aktif	Memperhatikan penjelasan guru	Gembira
1	15	16	15	16	17
Jumlah dalam %	75	80	75	80	85
Rata-rata	79%				

Hasil tes lompat jauh Siswa Kelas IV SD Inpres Waiwadan Kecamatan Adonara Barat Kabupaten Flores Timur pada kegiatan Siklus I disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar *Diagram Batang Lompat Jauh Siswa pada Kegiatan Pratindakan.*

Berdasarkan hasil tes siklus I diperoleh nilai rata-rata sebesar 76,50. Jumlah siswa yang mencapai KKM sebanyak 14 siswa (70%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 6 siswa (30%). Hasil belajar lompat jauh menunjukkan masih ada beberapa siswa yang masih mengalami kesulitan terutama dalam melakukan gerakan tolakan melayang di udara dan mengayunkan tangan dari atas ke depan. Karena pada siklus I siswa belum memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 75% siswa yang tuntas, maka penelitian dilanjutkan pada siklus II.

3. Siklus II

Setelah melakukan observasi dan penilaian pada siklus I peneliti bersama rekan guru yang bertindak sebagai kolaborator yang melakukan pengamatan, melakukan diskusi dan refleksi, maka didapat hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Tes Lompat Jauh Siklus II

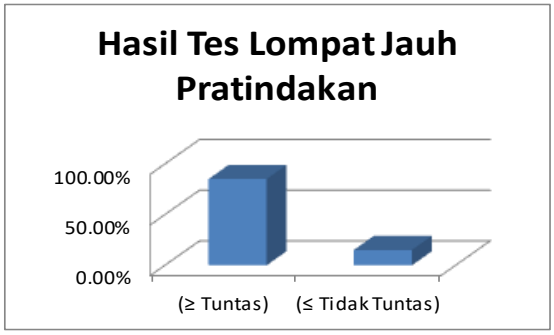
a. Nilai Ulangan harian siklus II

Jumlah Nilai	1.578
Nilai Rata-rata	78,79
Siswa yang mencapai KKM (≥ 75)	17 Orang
Siswa yang belum mencapai KKM (≤ 75)	3 Orang
Presentase pencapaian KKM	85%
Presentase ketidaktercapaian KKM	15%

Tabel keaktifan Siklus II

No	Aspek Keaktifan Siswa				
	Antusias	Sungguh-sungguh	Aktif	Memperhatikan penjelasan guru	Gembira
1	17	18	17	17	18
Jumlah dalam %	85	90	85	85	90
Rata-rata	87%				

Hasil tes lompat jauh Siswa Kelas IV SD Inpres Waiwadan Kecamatan Adonara Barat Kabupaten Flores Timur pada kegiatan Siklus II disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar *Diagram Batang Lompat Jauh Siswa pada Kegiatan Pratindakan.*

Berdasarkan hasil tes siklus I diperoleh nilai rata-rata sebesar 78,79. Jumlah siswa yang mencapai KKM sebanyak 17 siswa (85%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 3 siswa (15%). Berdasarkan hasil tersebut, siswa sudah memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 78,79% siswa yang tuntas, maka penelitian dianggap berhasil.

Pembahasan Hasil

Pada siklus I dilakukan pembelajaran dengan melaksanakan lompat jauh dalam bentuk permainan lompat tali. Permainan ini menekankan pada masalah tehnik awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat. Pada siklus I ini guru peneliti sudah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP, akan tetapi siswa masih ragu-ragu dan belum siap melakukan kegiatan bermain dalam bentuk permainan lompat tali. Hasil diskusi dan tanya jawab diperoleh kesimpulan bahwa siswa masih perlu berlatih melompati tali sesering mungkin.

Pada pelaksanaan tindakan ternyata siswa belum terbiasa mengambil kesimpulan dari kegiatan yang dilakukan, pada saat bermain dan berdiskusi juga masih didominasi oleh satu atau dua orang siswa dan masih ada materi yang belum di kuasai oleh siswa. Pada siklus II dilakukan pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain menggunakan permainan lompat lompat tali gelang karet sesuai dengan refleksi pada siklus I, proses pembelajaran berlangsung dinamis, dan menyenangkan guru dan siswa melaksanakan pembelajaran dengan gembira. Siswa aktif melakukan kegiatan permainan dan saling bertukar pikiran dengan kelompoknya maupun antar kelompok. Pada pelaksanaan siklus II, diketahui siswa sudah dapat melakukan kegiatan bermain dan lompat jauh dengan gembira dan penuh semangat dengan peningkatan aktivitas yang efektif dengan ditandai adanya peningkatan hasil belajar siswa dengan ketuntasan mencapai 78,79%. Dari jumlah siswa kelas IV SD Inpres Waiwadan Kecamatan Adonara Barat Kabupaten Flores Timur sebanyak 17 sudah mendapatkan nilai hasil belajar di atas batas nilai KKM yaitu 75 sesuai dengan K13 SD Inpres Waiwadan Kecamatan Adonara Barat Kabupaten Flores Timur Tahu 2018/2019.

Setelah dilakukan penelitian tindakan selama 2 siklus dan setiap siklus dilakukan tes untuk memperoleh hasil belajar lompat jauh, maka di peroleh data sebagai berikut: Dari hasil refleksi diketahui bahwa pada siklus I siswa masih ragu ragu dan belum memahami pola pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain. Pelaksanaan pembelajaran belum maksimal masih ada siswa yang tidak memperhatikan pembelajaran dan ada beberapa materi yang belum dikuasai oleh beberap siswa. Walaupun guru sudah melakukan perannya sesuai dengan perencanaan dan model pembelajaran sudah tepat, secara keseluruhan tujuan pembelajaran belum tercapai sesuai rencana.

Dari hasil sharing *ideas* dengan kolaborator tentang pelaksanaan proses pembelajaran dan hasil belajar pada siklus II diperoleh hasil refleksi: siswa sudah mulai terbiasa dengan pembelajaran yang menggunakan pendekatan bermain siswa lebih semangat aktif dan kreatif dalam proses pembelajaran. Guru peneliti semakin mengerti kelemahannya dan terus mencari alternatif pemecahannya proses pembelajaran sudah sesuai dengan RPP dan guru sudah melakukan perannya sesuai dengan model pembelajaran yang ditetapkan secara keseluruhan tujuan pembelajaran sudah tercapai sesuai dengan rencana setelah dilakukan tindakan siklus II yang merupakan refleksi dari siklus I pada siklus II hasil pembelajaran lompat jauh siswa mengalami peningkatan hingga 17 siswa (78,79%) mendapat nilai di atas batas KKM dan dinyatakan tuntas Upaya peningkatan hasil belajar lompat jauh berhasil dengan baik jika dilihat dari peningkatan pada tiap siklus yang rata-rata mencapai ketuntasan pada setiap tindakan siklus peningkatan hasil belajar yang paling besar pada siklus ke II hal ini terjadi karena siswa sudah mulai memahami konsep pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain dan merasa senang dalam mengikuti pembelajaran sehingga hasil yang diperoleh siswa meningkat dan proses pembelajaran sudah berjalan

sesuai dengan rencana dan mendapat hasil sesuai dengan yang diharapkan.

Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian tindakan kelas dengan dua siklus dan dilakukan analisis dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil lompat jauh melalui bermain lompat tali pada siswa kelas IV SD Inpres Waiwadan Kecamatan Adonara Barat Kabupaten Flores Timur ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kegiatan pratindakan sebesar 73,10 dengan persentase ketuntasan sebesar 50%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 76,50 dan persentase ketuntasan sebesar 70%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata lompat jauh siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 78,79 dengan persentase ketuntasan sebesar 85%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran lompat jauh menggunakan pendekatan bermain berlangsung dinamis dan menyenangkan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan teknik lompat jauh dan saling diskusi dengan teman.

Saran-saran

Proses perbaikan atau remidi pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan metode pendekatan bermain ini cukup berhasil, maka perlu ada tindak lanjut untuk tahun yang akan datang dikembangkan adanya PTK atau Penelitian Tindakan Kelas yang akan berguna bagi:

1. Bagi Guru
   a. Merancang materi pembelajaran secara terprogram dengan memperhatikan kondisi peserta didik, sehingga pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain lompat tali dapat dilakukan dengan lancar.
   b. Memilih kegiatan yang disesuaikan dengan karakteristik dan kemampuan peserta didik, kondisi dan situasi sekolah dan sarana prasarana yang tersedia, sehingga dapat membantu peserta didik dalam memahami materi pembelajaran dengan mudah.
   c. Memberikan kesempatan pada seluruh peserta didik dengan semaksimal mungkin untuk ikut aktif melakukan kegiatan bermain, berdiskusi, latihan dan berlomba.
   d. Mampu mengendalikan suasana pada saat proses pembelajaran berlangsung.
   e. Bersikap terbuka dalam membantu kesulitan yang dihadapi peserta didik pada saat pembelajaran dengan memperhatikan karakteristik dan kemapuan peserta didik.
   f. Mendorong peserta didik secara sadar untuk mau dan mampu memahami konsep bermain lompat tali sesuai dengan tujuan yang diharapkan, dalam hal ini guru-guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan:
      1) Mampu mengembangkan permainan yang dapat memancing perhatian peserta didik untuk tertarik pada pelajaran lompat jauh.
      2) Bersikap sabar dalam mengatur jalannya permainan.
      3) Mampu menyesuaikan perasaannya terhadap keberadaan peserta didik.
2. Bagi Sekolah
   a. Lebih bijak dalam membuat kurikulum yang sesuai dengan karakteristik, motivasi belajar, kondisi peserta didik, kondisi geografis, dan kondisi lingkungan tempat peserta didik tinggal.
   b. Dapat dikembangkan penelitian-penelitian lainnya yang sejenis dengan memperlihatkan faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar peserta didik, misalnya kondisi geografis, karakteristik peserta didik, kondisi sekolah, kesiapan guru, dan faktor pendukung lainnya.
3. Bagi Peserta didik

   Peserta didik harus mampu bekerja sama dengan rekan-rekannya, maupun mengemukakan pendapat, menyanggah pendapat peserta didik lain dan membantu teman yang mengalami kesulitan belajar.

DAFTAR PUSTAKA

Chrissie Gallagher. (2006). *Skipping*. Diakses dalam (http://.Chrissie)

Cicik Haryati. (2010). *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui* Cipta.com/2010//). Diunduh pada tanggal 12 September 2014.

Dimyati dan Mudjiono. (1999). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rhineka

E Mulyasa. (2009). *Praktik PTK*. Bandung: Remaja Rosdakarya

.

Eddy Purnomo. (2007). *Gerak Dasar Atletik*. Universitas Negeri Yogyakarta.

I Made Sukardi. (1983). *Bimbingan Penyuluhan*. Surabaya: Usaha Nasional.

Muhamad Muhyi Faruq. (2009). *Tujuan Lompat Tali*. (http://MuhyiFaruq.)

Mungin-Edy W. (2008). *BNSP KTSP SD*. Depdiknas.

Murniasari. (2008). *Atletik*. Jakarta: Ganeka.

Rusli Lutan. (2004). *Strategi Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Saeful Azwar. (2000) *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta Universitas Terbuka.

Soetoto Pontjopoetro. (2002). *Lompat Tali*. (http://indoshvong. blogspot.

Subagiyo, dkk. (2003). *Perencanaan Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas

Suharsimi Arikunto. (2002). *Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT.

Sumadi Suryabrata. (2002). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.

Syaiful Bahri. (1994). *Strategi Pembelajaran.* Jakarta: Depdiknas.

Udin S Winataputra, dkk. (2004). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Yudha M. Saputra. (2001). *Teori Bermain.* Jakarta. Depdiknas